

Martins, V. (1999). O desenvolvimento pessoal e o ambiente físico notas singelas de / para uma breve reflexão . *Millenium*, 13

O DESENVOLVIMENTO PESSOAL E O AMBIENTE FÍSICO NOTAS SINGELAS DE / PARA UMA BREVE REFLEXÃO

VITOR MANUEL TAVARES MARTINS *

* Professor efectivo da Escola Básica 2,3 de Valongo do Vouga-Águeda.

Duas pessoas...

- Sabem quantas pessoas tem havido desde o princípio do mundo até hoje?

- Duas. Desde o princípio do mundo até hoje não houve mais do que duas pessoas: uma chama-se humanidade e a outra o indivíduo. Uma é toda a gente e a outra uma pessoa só.

Um dia perguntaram a Demócrito como tinha chegado a saber tantas coisas.

Respondeu: Perguntei tudo a toda a gente.

Bastantes séculos mais tarde, Goethe confessou por sua própria boca que "se lhe tirassem tudo quanto pertencia aos outros ficava com muito pouco ou nada".

Por aqui se vê que cada um é o resultado de toda a gente; o que de maneira nenhuma quererá dizer que seja o bastante ter cada qual conhecido toda a gente para que resulte imediatamente um Demócrito ou um Goethe! Precisamente o difícil não é chegar aos Grandes, mas a si próprio!... Se o próprio é uma arte onde existe toda a gente e em que raros assinaram a obra-prima.

O que está fora de dúvida é que cada um deve ser como toda a gente, mas de maneira que a humanidade tenha efectivamente um belo representante em cada um de Nós.

José Sobral de Almada-Negreiros (1893-1970), *Obra Completa*

"(...) o difícil não é chegar aos Grandes, mas a si próprio!... Ser o próprio é uma arte onde existe toda a gente (...)" . O desenvolvimento pessoal de cada um passa, como lapidarmente escreve Almada-Negreiros, por um trabalho de artista na compreensão e materialização permanentes da nossa própria essência como pessoas. Ser relacional e social por natureza, o homem tem "tendência a perceber

aquilo que é congruente com o seu pré-existente conceito de eu" (Silva e Cardodo, 1993) e, depois, este vai determinar tudo o que o rodeia (tudo é visto, ouvido, avaliado e compreendido em função dessa marca própria). Mas essa percepção das realidades tem, aquando do estabelecimento de relações na cena social, que ser confrontada com a reciprocidade, com a assimetria e com a relação dialéctica. Tal como diz Solomon (1977:155) "a interacção humana estabelece-se entre pessoas, cada uma das quais tem a característica de ser um eu para si mesmo e cada uma das quais vê o outro como um você. (...) Não pode haver um eu sem um você nem eles sem nós". De alguma forma "há na pessoa a dimensão da solitariedade e da solidariedade: a da intimidade e a da oferta de si ao outro: a do cuidado por si e a do cuidado pelo outro" (Patrício, 1991). Embora norteado por um percurso de vida ímpar, o homem concretiza o seu desenvolvimento pessoal no fluxo relacional constante com os seres que o rodeiam, sendo, de alguma forma, "o resultado de toda a gente" (Almada-Negreiros). Saindo de si para, com os outros, pelos outros, consigo e por si, regressar sempre a si, vai crescendo em espiral, num ininterrupto movimento de ascese pessoal e interpessoal. Vivendo em sociedade pode materializar e aperfeiçoar a sua pessoalidade ad aeternum...

Mas no movimento contínuo do seu desenvolvimento pessoal verificam-se certas (e múltiplas) interferências, não só dos seres que lhe são semelhantes. De alguma forma, como todo o comportamento ocorre em alguma espécie de ambiente, o homem terá que ter em conta que se posiciona num vasto mundo de "coisas", ideias, convenções, tecnologias e culturas e, por isso, deverá perceber que a edificação, sempre inacabada, do seu projecto de desenvolvimento deverá contar com esses constrangimentos ou impulsos motivacionais (factores exógenos).

Nesta perspectiva, o homem terá que aprender a caminhar entre as condições objectivas que se manifestam ao longo do seu desenvolvimento pessoal e as percepções que tem dessas condições. Sabe-se que aquilo que as pessoas pensam é frequentemente mais importante do que as condições objectivas. São, muitas vezes, as percepções que as pessoas têm dos ambientes que as rodeiam que influenciam os seus comportamentos. Se alguém acredita que uma sala está quente e tem pessoas a mais, então, para todos os fins práticos, é isso que acontece. É por isso que é importante estabelecer uma distinção entre os aspectos objectivos do ambiente e a percepção que as pessoas têm desse ambiente. Um dos métodos mais usados e mais eficazes para estudar a percepção que os indivíduos têm dos seus ambientes físicos são os mapas cognitivos.

A este propósito e, em especial no domínio do desenvolvimento das relações interpessoais, tem particular relevância o conceito de espaço pessoal. Espaço pessoal é, segundo Goldstein (1983), uma

"área em torno de uma pessoa, cuja violação por outra pessoa produz desconforto ou mal-estar". Esse espaço pode variar com a situação e com a cultura. Hall (1966) dá exemplos evidentes de diferenças na significação do espaço em diferentes culturas:

"Para os árabes não existe isso que denominamos intrusão em público. Público significa público. Compreendendo-se esse facto, grande parte do comportamento dos árabes, que chega a causar uma sensação de estranheza, desagrado e, por vezes, até mesmo de medo, passa a ser entendida. Por exemplo, verifiquei que, se A está na esquina de uma rua e B quer o lugar de A, B está no seu direito se faz o que pode para molestar A de tal maneira que este saia do local. Em Beirute, só os mais arrojados se sentam na última fila de um cinema, porque geralmente há pessoas de pé que se querem sentar, que empurram, que dão cotoveladas e causam tal perturbação que a maioria das pessoas sentadas na última fila desiste e sai..."

Quando o espaço pessoal é invadido por estranhos, ocorre um esforço para afastar o intruso. "Fisher e Byrne (1975) verificaram que os indivíduos do sexo masculino respondem de modo mais negativo do que as mulheres à invasão do espaço pessoal a partir da frente, ao passo que as mulheres respondem mais negativamente às invasões do espaço pessoal que venham dos lados" (Goldstein, 1983).

Naturalmente, "a maneira como respondemos emocionalmente a essas invasões depende de outras informações que possamos ter a respeito do invasor. Se temos razões para acreditar que o invasor é amistoso, é menor a probabilidade de levantarmos barreiras defensivas e interpretarmos as acções dele como hostis". Os indivíduos sentem desconforto também "quando as circunstâncias os obrigam a invadir o espaço pessoal de outros" (Goldstein, 1983).

Acreditando que há um grau óptimo de distância (física) entre as pessoas, foram, entretanto, surgindo algumas teorias. É o caso da teoria do equilíbrio que, proposta pela primeira vez por Argyle e Dean, diz que o espaço pessoal varia com a intimidade entre os indivíduos e que quanto mais íntimos, mais os indivíduos tendem a aproximar-se. Uma outra teoria é a que se designa de estimulação. Proposta por Desor, entre outros, defende que "a variação da distância pessoal é um meio de se reduzir ou aumentar a estimulação social e sensorial" (Goldstein, 1983).

Considerando esta variação "territorial", de distância pessoal, podemos falar, grosso modo, em quatro tipos de distâncias, a saber:

-- distância íntima – diz respeito a uma relação de compromisso com outra pessoa. A presença do outro impõe-se através do impacto sobre o sistema perceptivo. Estende-se até cerca dos cinquenta centímetros para lá do corpo físico e "é uma verdadeira zona interdita, onde o nosso odor e a nossa temperatura estabelecem os limites: nessa zona "perigosa" deixamos entrar os seres dos nossos afectos e defendemo-nos das ofensivas por uma rigidez muscular e um olhar vago e longínquo" (Marques, 1995);

-- distância pessoal – varia até aos cento e cinquenta centímetros. É uma distância não esférica, que exige maior comprimento para a frente do que para os lados ou para trás. Talvez porque, inconscientemente, a distância "cara a cara" seja mais inibidora e potencialmente mais perigosa que a "lado a lado". "A forma como as pessoas se repartem num ascensor ou numa sala vazia contém uma ordem implícita e revela a existência do que se chama a escolha dos "lugares de poder": algo como o "ninho", onde nos sentimos mais protegidos e de onde melhor nos expressarmos" (Marques, 1995);

-- distância social – é a fronteira entre o modo longínquo da distância pessoal e o modo próximo da distância social. Rege sobretudo o nosso comportamento profissional e varia entre os cento e vinte e os trezentos e sessenta centímetros. Pode situar-se na distância das negociações impessoais e no carácter formal das relações sociais. "Inconscientemente, gerimos esta distância segundo a cultura do local de trabalho, segundo o estatuto social dos interlocutores. (...) Essa distância social pode variar. (...) Todos somos sociais, mas não com as mesmas distâncias" (Marques, 1995);

-- distância pública – situa-se fora do circuito imediato de referência do indivíduo e implica diversas transformações sociais. Para além dos três metros e meio. Usa-se um estilo formal no vocabulário. Muito frequente nas personalidades oficiais importantes, tom de voz elevado e muitos gestos. Revela igualmente o nosso medo das multidões.

Evidentemente que a distância pessoal vai também ser variável no ambiente de trabalho – da relação amigável, à relação de cooperação e à competição pessoal. O mais importante, para o êxito das relações interpessoais e para o genuíno desenvolvimento pessoal, será ultrapassar a perspectiva da luta pela sobrevivência e se estabeleça um mundo de convivência sã, cooperante e responsável. Só assim, em comunhão com a visão de Rogers, pode emergir o sentido profundo da relação de ajuda e, conseqüentemente, as pessoas se poderão desenvolver em todas as suas possibilidades, tornando-se efectivamente em "a medida de todas as coisas", na definição de homem segundo Protágoras.

Referências bibliográficas:

GOLDSTEIN, J. H. (1983), *Psicologia Social*, Guanabara Editora.

MARQUES, M^a. Margarida, Saber guardar distância, in *Revista DIRIGIR* (1995), nº.40, Nov./Dez., Instituto do Emprego e Formação Profissional, Lisboa, pp. 49-50.

ALMADA-NEGREIROS, J. S., *Obra Completa*. Lisboa, Estampa, 1962.

SILVA, M^a. Margarida de Almeida e al., Estudos sobre a dimensão pessoal e interpessoal in TAVARES, J. (Ed.) (1993). *Dimensão Pessoal e Interpessoal na Formação*, Setembro, Associação CIDInE, Aveiro, pp.27-41.

SOLOMAN, F. A. (1977), *Psicologia Social*, Ed. Nacional, S. Paulo.